

ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัย
THE RELATIONSHIP BETWEEN MENTAL HEALTH AND PROCRASTINATION IN
UNDERGRADUATE STUDENTS

อามีเราะห์ อายิมะสาและ¹ และเพ็ญประภา ปริญญพล²

Ameeroh Ayimasaleah¹ and Penprapa Prinyapol²

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

Prince of Songkla University, Pattani Campus

E-mail: 6420117053@email.psu.ac.th



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาสุขภาพจิตและการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัย 2) เปรียบเทียบการผัดวันประกันพรุ่งตามตัวแปรเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัย 3) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเกรดเฉลี่ยสะสมกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัย และ 4) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ 1-4 จำนวน 160 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินภาวะซึมเศร้า วิดกกังวล และความเครียด (DASS-21) และแบบสอบถามการผัดวันประกันพรุ่ง สถิติที่ใช้ประกอบด้วย 1) สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ 2) สถิติเชิงอนุมานใช้วิเคราะห์สมมติฐาน ได้แก่ t-test ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมนและเพียร์สัน ผลวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามหาวิทยาลัยมีการผัดวันประกันพรุ่งอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.50$, S.D.=.62) นักศึกษามหาวิทยาลัยแทบจะไม่มีภาวะซึมเศร้า (ร้อยละ 50.6) มีภาวะวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (ร้อยละ 26.3) แทบจะไม่มี ความเครียด (ร้อยละ 52.5) 2) นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิงมีการผัดวันประกันพรุ่งไม่แตกต่างกัน 3) เกรดเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=-.270$, $p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 4) นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.568$, $p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภาวะวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.394$, $p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.521$, $p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: สุขภาพจิต, การผัดวันประกันพรุ่ง, นักศึกษามหาวิทยาลัย

*Received December 28, 2024; Revised December 31, 2024; Accepted January 17, 2025

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ : มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี RE66-128

Abstract

This research aims to: 1) study the mental health and procrastination of undergraduate students 2) compare the procrastination between male and female undergraduate students 3) study the relationship between GPAX and procrastination and 4) study the relationship between mental health and procrastination. The sample were 160 undergraduate students 1-4 year. The research instruments such as socio-demographic data, depression anxiety and stress scale (DASS-21) and procrastination questionnaire. Statistics used in this study consisted of 1) descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, and standard deviation and 2) inferential statistics were analyzed by hypotheses such as t-tests, Spearman's rank correlation coefficient, and Pearson's correlation coefficient. The research results that 1) undergraduate students had a moderate level of procrastination (\bar{X} =2.50, S.D.= 0.62), had rare level of depression (50.6%) and stress (52.5%), anxiety at a mild level (26.3%). 2) Male and female undergraduate students no significant difference in procrastination 3) GPAX was negatively relationship with procrastination at a low level ($r = -.270$, $p < .05$) at a statistical significance level of .05 4) undergraduate students with depression showed a moderate positive relationship with procrastination ($r = 0.568$, $p < .05$) at a statistical significance level of .05, with anxiety showed a low positive relationship with procrastination ($r = 0.394$, $p < .05$) at a statistical significance level of .05 and the stress exhibited a moderate positive relationship with procrastination ($r = 0.521$, $p < .05$) at a statistical significance level of .05

Keywords: Mental health, Procrastination, Undergraduate students

บทนำ

การใช้ชีวิตในระดับมหาวิทยาลัยเป็นช่วงการแสวงหาความรู้ตามความต้องการและความถนัด เพื่อใช้เป็นพื้นฐานสำหรับการก้าวสู่วัยทำงานและการเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่เป็นอิสระมากกว่าการศึกษาในระดับอื่นๆ ในช่วงนี้มีการเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายอย่างที่เกิดขึ้นจึงมีความท้าทาย การปรับตัวเพื่อรับกับสถานการณ์ใหม่ๆ ในมหาวิทยาลัยอาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบต่างๆ เช่น ความเครียด การขาดแรงจูงใจ วิตกกังวล ซึมเศร้า ฯลฯ โดยผลการประเมินสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นพบว่า ร้อยละ 28 มีภาวะเครียดสูง ร้อยละ 32 มีภาวะซึมเศร้าและร้อยละ 22 มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย UNICEF and Department of Mental Health (2021) ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตเหล่านี้หากไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องอาจกระทบกับการดำเนินชีวิตประจำวัน ก่อให้เกิดความสูญเสียต่อคุณภาพชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบันและอาจส่งผลกระทบต่อผู้ใหญ่ได้ เช่น ผลกระทบต่อการเรียน มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด ขาดความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและการเปลี่ยนแปลงไม่สามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติ อาจนำไปสู่โรคจิตเวชที่รุนแรงและการฆ่าตัวตาย Punyawong et al., (2020)

การผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษา หมายถึง การจงใจเลื่อนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนออกไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสำเร็จทางการศึกษา ผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งมักมุ่งเน้นอยู่กับปัจจุบัน ขาดการวางแผน และความมีสติรอบคอบ อีกทั้งยังอ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นได้ง่าย Svartdal et al., (2020) ซึ่งทุกคนมีแนวโน้มที่

จะผัดวันประกันพรุ่งเมื่อเผชิญกับความรับผิดชอบหรือหน้าที่บางอย่างในชีวิต เช่น การนัดหมาย งานบ้าน งานที่ได้รับมอบหมาย การเรียน หรือการเตรียมตัวสอบ ผลกระทบของการผัดวันประกันพรุ่ง ได้แก่ การนอนไม่หลับ ความเครียดที่เพิ่มขึ้น ความรู้สึกเสียใจ ความท้อแท้ และการขาดความสนใจ ซึ่งเป็นผลมาจากการมีเวลาที่ไม่เพียงพอหรือการไม่สามารถทำงานให้เสร็จสมบูรณ์ Svartdal and Lokke (2022) โดยอัตราการกระจายตัวในระดับสากลของแนวโน้มการผัดวันประกันพรุ่งในกลุ่มนักศึกษา คาดว่าอยู่ที่ประมาณ 80 ถึง 95% Hayat et al., (2020) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากชีวิตการศึกษามีความท้าทาย ผลกระทบด้านลบที่มีผลเสียต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาในสภาพแวดล้อมนั้นมีความเสี่ยงสูง Mushtaque et al., (2022)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาสุขภาพจิต โดยเฉพาะภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษา โดยผู้วิจัยหวังว่าผลของการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จะทำให้ได้ทราบข้อมูลที่สามารถนำไปใช้สำหรับเป็นข้อมูลเบื้องต้นในการวางแผนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาและปรับพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งที่เหมาะสมให้แก่นักศึกษา เพื่อช่วยให้นักศึกษาบรรลุตามเป้าหมายของการศึกษา ในการที่จะสร้างบัณฑิตที่มีคุณภาพและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
2. เพื่อเปรียบเทียบการผัดวันประกันพรุ่งตามตัวแปรเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเกรดเฉลี่ยสะสมกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี
4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

การทบทวนวรรณกรรม

การผัดวันประกันพรุ่งเป็นพฤติกรรมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมีนัยสำคัญ โดยมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ได้กล่าวถึงการผัดวันประกันพรุ่งที่เชื่อมโยงกับปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า ซึ่งมักเกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถทำงานที่กำหนดให้เสร็จตามเวลา หรือไม่สามารถควบคุมตัวเองในการทำกิจกรรมที่ต้องทำ จนเกิดผลกระทบต่อสุขภาพจิตต่อบุคคลนั้น Svartdal and Lokke (2022) การผัดวันประกันพรุ่งมักเกิดจากการหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่พอใจที่เกิดจากงานที่ต้องทำ และเมื่อเวลาผ่านไปความเครียดจะเพิ่มขึ้นเนื่องจากงานนั้นยังไม่ได้ทำ ส่งผลให้เกิดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ Svartdal et al., (2020)

1.สุขภาพจิต (Mental health)

Phuprasom, N. (2021) กล่าวว่าสุขภาพจิต หมายถึง สภาพจิตใจที่เป็นสุข สามารถควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้เบิกบาน แจ่มใส ไม่ให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และมีวิธีการจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ตอบสนองความต้องการของตนเองได้โดยไม่มี ความขัดแย้งภายในจิตใจ

Chuthong et al., (2019) ได้ให้ความหมายว่าสุขภาพจิต หมายถึง ภาวะจิตใจที่เป็นสุข สามารถปรับตัวแก้ปัญหา สร้างสรรค์ทำงานได้ โดยปัจจุบันนักศึกษาในระดับปริญญาตรีมีปัญหาทางสุขภาพจิตที่สำคัญคือ ภาวะซึมเศร้า ความเครียดและความวิตกกังวล

สรุปได้ว่า สุขภาพจิต หมายถึง ภาวะทางจิตใจที่สามารถปรับตัวแก้ปัญหาให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งบุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง จัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในสังคมได้อย่างเต็มที่

2. การผัดวันประกันพรุ่ง (Procrastination)

Svartdal et al., (2020) กล่าวว่า การผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษา คือ การจงใจเลื่อนกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนออกไป ซึ่งส่งผลกระทบต่อความสำเร็จทางการศึกษา ผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งมักมุ่งเน้นอยู่กับปัจจุบัน ขาดการวางแผน และความมีสติรอบคอบ อีกทั้งยังอ่อนไหวต่อสิ่งกระตุ้นได้ง่าย

Sonthung, M. (2019) กล่าวว่า การผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษา คือ การเลื่อน หรือผัดผ่อนการทำกิจกรรม งานด้านการศึกษา ซึ่งการที่นักศึกษามีการผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษานั้นมีสาเหตุส่วนหนึ่งจากปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การมีความคิด ความเชื่อที่ไร้เหตุผลหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสม

จากผลงานทางวิชาการข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การผัดวันประกันพรุ่ง หมายถึง ความตั้งใจเลื่อนเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ออกไป เมื่อใกล้ครบกำหนดเวลาจึงกลับมาทำ ไม่สามารถทำงานนั้นเสร็จภายในเวลาที่กำหนด หรือหลีกเลี่ยงไปทำงานอื่นที่มีความสำคัญน้อยกว่าแทน

3. แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตและการผัดวันประกันพรุ่ง

แนวคิดจิตวิเคราะห์ Freud

ได้พยายามที่จะอธิบายถึงแนวโน้มของการผัดวันประกันพรุ่งด้วยแนวคิดหลีกเลี่ยงงาน Ferrari Johnson and McCown (1995) as cited in Siaputra (2010) ตามแนวคิดนี้การเลื่อนงานที่ยังไม่แล้วเสร็จนั้นเพื่อปกป้องอีโก้ (ego) Freud ยังนำเสนอว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่อันตรายที่ไม่สามารถจัดการได้ ความวิตกกังวลจะทำหน้าที่เป็นสัญญาณเตือนถึงภัยคุกคามต่ออีโก้ เมื่ออีโก้รู้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ปลอดภัย จากนั้นจึงเกิดการใช้กลไกการป้องกันตัว (defense mechanism) เช่น หลีกเลี่ยงการทำงาน ฯลฯ

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์กล่าวว่าบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลมีความสัมพันธ์ประสบการณ์ ในวัยเด็กของพวกเขา พฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเป็นที่เข้าใจได้ว่าเป็นผลจากความคับข้องใจ ในวัยเด็กหรือมีปัญหาในขั้นตอนของการอบรมเลี้ยงดู Siaputra (2010) อธิบายถึงกลุ่มของผู้ที่มีการผัดวันประกันพรุ่งเรื่องจริงว่า การที่เขาละเลยงานด้วยการฝืนกลางวันและค่อย ๆ ทำงานอย่างช้า ๆ เป็นผลมาจากการเลี้ยงดู การตั้งเป้าหมายที่ไม่สมจริงของครอบครัวในวัยเด็ก การเลี้ยงดูแบบตามใจหรือเผด็จการนั้น มีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่งของเด็ก เพราะหากผู้ปกครองมีการเลี้ยงดูที่เข้มงวด และมีความคาดหวังต่อเด็กสูงจะทำให้เด็กวิตกกังวลว่าตนจะไม่สามารถทำตามความคาดหวังของพ่อแม่ได้ ทั้งยังรู้สึกว่าคนไม่มีคุณค่าหรือมาพร้อมกับความรู้สึกโกรธและความปรารถนาที่จะเป็นอิสระจากกฎระเบียบ ความวิตกกังวลหรือความโกรธที่มากเกินไป กระตุ้นให้แต่ละบุคคลชะลอการทำงาน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นผลต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งเมื่อเขาเติบโตขึ้น

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่าแนวคิดจิตวิเคราะห์นั้น แสดงให้เห็นถึงผลของการผัดวันประกันพรุ่ง มาจากการเลี้ยงดูในวัยเด็กของผู้ปกครอง ที่เข้มงวดและมีความคาดหวังต่อเด็กมากเกินไป ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งเป็นผลจากการใช้กลไกป้องกันตัวเพื่อปกป้องอีโก้ของตน พยายามทำทุกอย่างที่เป็นไปได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการทำงานนั้นออกไปก่อน

แนวคิดพฤติกรรมนิยม

นักพฤติกรรมนิยมมีมุมมองต่อการผัดวันประกันพรุ่งว่าเป็นไปตามทฤษฎีการเสริมแรง ซึ่งมีสมมติฐานว่าการผัดวันประกันพรุ่งจะเพิ่มขึ้นหากบุคคลประสบความสำเร็จ เพราะเขาผัดวันประกันพรุ่งบ่อย ๆ ทฤษฎีการเรียนรู้คลาสสิกอธิบายว่าพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง มักจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติผ่านการเสริมแรงหรือขาดการลงโทษ Siaputra (2010) ในกรณีของผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งนี้ เห็นได้จากการที่พวกเขาจำว่าเมื่อตนอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องส่งงาน ในวินาทีสุดท้ายของกำหนดส่งงานพวกเขาจะมีความสามารถสูงในการทำงานนั้น ๆ ให้เสร็จ นอกจากนี้ Ainslie กล่าวว่ามนุษย์มีแนวโน้มที่จะเลือกการเสริมแรงหรือผลตอบแทนในระยะสั้นมากกว่าเป้าหมายระยะยาว เพราะการเสริมแรงในระยะสั้นทำให้เกิดความสุขซึ่งสามารถรับรู้ได้ในทันที ผู้ที่ผัดวันประกันพรุ่งก็เป็นผู้ที่คุ้นเคยกับการเลือกผลตอบแทนในระยะสั้น นิสัยเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จของเป้าหมายในระยะยาวเพราะพวกเขาติดอยู่กับในวงจรการค้นหาความสุขทันที ซึ่งจะเพิ่มความวิตกกังวลต่องานที่อยู่ในมือ กรณีนี้ในท้ายที่สุดนี้การหลีกเลี่ยงงานนำไปสู่การสะท้อนกลับเชิงลบซึ่งจะเกิดซ้ำในงานอื่น ๆ ในอนาคต

จากข้อมูลข้างต้นจึงสรุปได้ว่าแนวคิดพฤติกรรมนิยมได้อธิบายพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งว่าเกิดขึ้นได้โดยการเสริมแรง พฤติกรรมจะเพิ่มขึ้นหากประสบความสำเร็จ ซึ่งการเสริมแรงในระยะสั้นที่ทำให้บุคคลเกิดการหลีกเลี่ยงงานเพราะเขาได้รับความสุขในทันทีแม้ในท้ายที่สุดเขาจะวิตกกังวลเพราะงานไม่เสร็จก็ตาม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Ragusa et al., (2023) ศึกษาผลกระทบของการควบคุมตนเองในด้านการศึกษา (academic self-regulation) ต่อการผัดวันประกันพรุ่ง ความเครียดทางการศึกษาและความวิตกกังวล ความยืดหยุ่น และผลการเรียนในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนมัธยมศึกษาของสเปน การวิเคราะห์พบว่าการควบคุมตนเองในด้านการศึกษา (academic self-regulation) มีความสัมพันธ์เชิงลบกับการผัดวันประกันพรุ่ง (procrastination) ซึ่งหมายความว่า การควบคุมตนเองที่ดีจะลดการผัดวันประกันพรุ่ง การผัดวันประกันพรุ่งในทางกลับกันมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดทางการศึกษาและความวิตกกังวล (academic stress and anxiety)

Cjuno et al., (2023) ศึกษาการผัดวันประกันพรุ่งในการศึกษาอาการซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตายในนักศึกษามหาวิทยาลัย การศึกษาในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่าผู้ที่มีคะแนนสูงในการผัดวันประกันพรุ่งและมีแนวโน้มที่จะรายงานคะแนนความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำมีความสัมพันธ์เชิงบวกที่สำคัญระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมด

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานวิจัยตั้งแต่เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2567 - ตุลาคม พ.ศ. 2567 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี ชั้นปีที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 7,639 คน (Office of Registration and Student Statistics, Prince of Songkla University, Pattani Campus, 2024: Online)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี นักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ภาคการเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 160 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*power สำหรับการทดสอบความสัมพันธ์ด้วยสถิติ Pearson's correlation ได้กำหนดค่าอิทธิพล (effect size) ขนาดกลาง (medium) กำหนดค่า r ที่ 0.30 Cohen (1977) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 อำนาจการทดสอบ ($1-\beta$) ที่ 0.95 และกำหนดค่าสำหรับสมมติฐานหลักเท่ากับ 0 Sanitlua et al., (2019) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำไว้ที่ 138 คน เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนจากการสูญหาย (drop out) ของผู้เข้าร่วมวิจัยและไม่ให้กลุ่มตัวอย่างส่งผลกระทบต่อความถูกต้อง และความน่าเชื่อถือของข้อมูล ผู้วิจัยจึงทำการเพิ่มขนาดของกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 16 ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 160 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบตามความสะดวก (Convenience Sampling) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1. การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria) ดังนี้

(1) นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ระดับปริญญาตรี

(2) อายุตั้งแต่ 18 ปี ขึ้นไป

(3) มีความสามารถในการอ่าน เขียน และเข้าใจภาษาไทย

(4) มีความยินดีที่จะให้ข้อมูลด้วยความสมัครใจ

2. เกณฑ์การคัดออกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Exclusion criteria) ดังนี้

(1) ไม่ได้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

(2) อายุต่ำกว่า 18 ปี

(3) ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องไม่เป็นผู้ตอบแบบสอบถามซ้ำซ้อนหรือเคยตอบแบบสอบถามแล้ว

หรือเคยตอบแบบสอบถามแล้วแต่ทำไม่เสร็จแล้วขอถอนตัวไปก่อน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อคำถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ คณะ สาขา ชั้นปี และเกรดเฉลี่ยสะสม

2. แบบสอบถามสุขภาพจิต depression anxiety stress scale (DASS-21) ฉบับภาษาไทย พัฒนาโดย สุภัทลา สว่างและคณะ ซึ่ง ผนักรวรรต บัวทอง และ ณิชทร พิทยรัตน์เสถียร ได้ทำการปรับปรุงสรรพนามและข้อความในบางข้อ เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยชุมชน และได้รับการอนุญาตในการดำเนินการปรับปรุงข้อคำถามจากผู้พัฒนา เพื่อนำไปใช้ในการวิจัยชุมชน รวมทั้งได้รับการอนุญาตให้สามารถนำแบบประเมินไปใช้ในการคัดกรองภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษา ซึ่งแบบประเมิน DASS-21 ประกอบด้วยคำถามจำนวน 21 ข้อ ใช้สำหรับคัดกรอง ภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียด มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 4 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่ตรงกับฉันเลย) จนถึง 3 (ตรงกับฉันมาก) ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันรู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่า” “ฉันพบว่าความมั่นใจที่จะคิดริเริ่มทำอะไรสิ่งหนึ่ง” เป็นต้น โดยมีค่า Cronbach's alpha ด้านภาวะซึมเศร้าเท่ากับ 0.82 ภาวะวิตกกังวลเท่ากับ 0.78 และความเครียด เท่ากับ 0.69

3. แบบสอบถามการผัดวันประกันพรุ่ง ในการวัดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้มาตรวัดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่ง ของ Sonthung, M. (2019) ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความคิด ด้านอารมณ์และพฤติกรรม มาตราวัดประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 28 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Likert Scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ 1 (ไม่เคยเลย) จนถึง 5 (เป็นประจำ) ตัวอย่างข้อคำถามเช่น “ฉันกังวลว่าจะไม่สามารถทำได้ อย่างที่ฉันคาดหวังไว้” “ฉันไม่เชื่อมั่นในตนเองเลยว่าจะทำรายงานได้ส่งตามกำหนด” เป็นต้น โดยมีค่า Cronbach's alpha ทั้งฉบับ คือ 0.95

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยในครั้งนี้ โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ความถูกต้อง เหมาะสม ความครอบคลุม และให้คำแนะนำในการปรับปรุงให้ถูกต้อง

2. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี จำนวน 30 คน เพื่อนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของเครื่องมือโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งแบบสอบถามการฝึกวันประกันพรั่ง ได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ .95

3. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งจนมีความสมบูรณ์มากที่สุด เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างการวิจัยครั้งนี้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองแบบกระจาย แจกแบบสอบถามตามคณะต่างๆ ซึ่งผู้วิจัยจึงขออนุญาตและขอความร่วมมือจากนักศึกษามหาวิทยาลัย หากผู้เข้าร่วมการวิจัยยินยอมที่จะเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการประชาสัมพันธ์รายละเอียดวิจัยพร้อมแจกแบบสอบถามให้

2. เมื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จึงมาตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้นำมาวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติเชิงอนุมานใช้วิเคราะห์สมมติฐาน ได้แก่ t-test ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman Rank Correlation Coefficient) และเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) โดยให้ความหมายของค่าคะแนนที่คำนวณได้ดังนี้ Taveerat, P. (1997)

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่า .8 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ระดับสูงหรือสูงมาก

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่า .6-.8 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างสูง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่า .4-.6 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ระดับปานกลาง

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ มีค่า .2-.4 ขึ้นไป มีความสัมพันธ์ระดับค่อนข้างต่ำ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับการฝึกวันประกันพรั่งของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี (n=160)

เพศ	ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน	ร้อยละ	การฝึกวันประกันพรั่ง		
			\bar{x}	S.D.	ระดับ
ชาย	56	35.0	2.61	.60	ปานกลาง
หญิง	104	65.0	2.43	.63	ปานกลาง
อายุ					
18-19 ปี	66	41.3	2.43	.59	ปานกลาง

20-21 ปี	77	48.1	2.49	.65	ปานกลาง
22-24 ปี	17	10.6	2.78	.58	ปานกลาง
ชั้นปี					
ปี 1	46	28.8	2.49	.59	ปานกลาง
ปี 2	42	26.3	2.28	.62	ต่ำ
ปี 3	40	25.0	2.62	.68	ปานกลาง
ปี 4	32	20.0	2.63	.54	ปานกลาง
คณะ					
คณะศึกษาศาสตร์	54	33.8	2.37	.67	ปานกลาง
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	36	22.5	2.57	.61	ปานกลาง
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	25	15.6	2.61	.70	ปานกลาง
คณะศิลปกรรมศาสตร์	5	3.1	2.97	.32	ปานกลาง
คณะวิทยาการสื่อสาร	11	6.9	2.52	.56	ปานกลาง
คณะรัฐศาสตร์	17	10.6	2.59	.56	ปานกลาง
คณะพยาบาลศาสตร์	4	2.5	2.23	.32	ปานกลาง
คณะวิทยาการอิสลาม	8	5.0	2.26	.36	ปานกลาง
เกรดเฉลี่ยสะสม					
2.33 - 2.89	27	16.9	2.73	.63	ปานกลาง
2.90 - 3.46	49	30.6	2.64	.62	ปานกลาง
3.47 - 4.00	84	52.5	2.34	.59	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 160 คน เป็นเพศหญิง ร้อยละ 65.0 อายุส่วนใหญ่มีอายุ 20-21 ปี ร้อยละ 48.1 ชั้นปีส่วนใหญ่ชั้นปี 1 ร้อยละ 28.8 คณะส่วนใหญ่คณะศึกษาศาสตร์ ร้อยละ 33.8 เกรดเฉลี่ยสะสมส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 3.47 - 4.00 ร้อยละ 52.5 โดยที่นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีการฝึกวันประกันพ่วงอยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X} =2.50, S.D.=.62) ในขณะที่นักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปี 2 มีการฝึกวันประกันพ่วงในระดับต่ำ (\bar{X} =2.28, S.D.=.62)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของสุขภาพจิตในระดับต่างๆ (n=160)

สุขภาพจิต	ภาวะซึมเศร้า จำนวน (ร้อยละ)	ภาวะวิตกกังวล จำนวน (ร้อยละ)	ความเครียด จำนวน (ร้อยละ)
1. แทบจะไม่มี	81 (50.6)	42 (26.3)	84 (52.5)
2. เล็กน้อย	35 (21.9)	42 (26.3)	37 (23.1)
3. ปานกลาง	34 (21.3)	28 (17.5)	27 (16.9)
4. รุนแรง	3 (1.9)	19 (11.9)	8 (5.0)
5. รุนแรงมาก	7 (4.4)	29 (18.1)	4 (2.5)

จากตารางที่ 2 สํารวจกลุ่มตัวอย่างเพื่อคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตโดยใช้แบบสอบถามประเมินภาวะสุขภาพจิต DASS-21 พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยแทบจะไม่มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 50.6 ในส่วนภาวะวิตก

กังวลพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยมีภาวะวิตกกังวลระดับเล็กน้อย ร้อยละ 26.3 แทบจะไม่มีสมาธิ ร้อยละ 52.5

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการผัดวันประกันพรุ่งที่มีเพศแตกต่างกัน (n=160)

ตัวแปร	จำนวน (คน)	\bar{X}	S.D.	df	t
เพศ					
หญิง	56	2.61	.60	158	1.703
ชาย	104	2.43	.63		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิงมีการผัดวันประกันพรุ่งที่ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างเกรดเฉลี่ยสะสมกับการผัดวันประกันพรุ่ง (n=160)

ตัวแปร	การผัดวันประกันพรุ่ง	
	r	p-value
เกรดเฉลี่ยสะสม	-.270	.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า เกรดเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=-.270, p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างภาวะซึมเศร้า ภาวะวิตกกังวล และความเครียดกับการผัดวันประกันพรุ่ง (n=160)

ตัวแปร	การผัดวันประกันพรุ่ง	
	r	p-value
ภาวะซึมเศร้า	.568	.000*
ภาวะวิตกกังวล	.394	.000*
ความเครียด	.521	.000*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.568, p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.394, p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง ($r=.521, p<.05$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบประเด็นสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตกับการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษาที่ผู้นำมาอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยส่วนใหญ่มีการผัดวันประกันพรุ่งอยู่ในระดับปานกลาง แม้อาจรู้สึกกดดันเมื่องานเริ่มเข้ามาใกล้เวลากำหนดส่ง และมีแนวโน้มเลื่อนการทำงานออกไปในบางโอกาส แต่ท้ายที่สุดยังสามารถทำงานเสร็จทัน อาจเผชิญกับความกังวลและเครียดบ้าง แต่ไม่ถึงขั้นที่ทำให้งานเสียหายหรือมี

ผลกระทบที่รุนแรง ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความวิตกกังวลในสภาพแวดล้อมทางการศึกษา และความตึงเครียดก่อนที่จะต้องส่งงาน จากการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปี 2 มีการผัดวันประกันพรุ่งในระดับต่ำนั้น มักจะเริ่มปรับตัวกับระบบการเรียนได้ดีขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้นในการจัดการเวลาและภาระงาน ส่งผลให้มีการวางแผนและจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ยังอยู่ในช่วงของการปรับตัวกับสภาพแวดล้อมการเรียนใหม่ และนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปี 3-4 อาจจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนของเนื้อหาวิชาการและงานที่มากขึ้น ส่งผลให้การผัดวันประกันพรุ่งกลับมาในระดับปานกลาง เนื่องจากต้องปรับตัวกับความกดดันและภาระงานที่หนักมากขึ้น ในช่วงใกล้จบการศึกษา ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษาของ Desai et al., (2021) นักศึกษาแพทย์พื้นฟูระดับปริญญาตรีมีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่งในงานการเรียนมากกว่านักศึกษาระดับปริญญาโท โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาระดับปีที่ 1 และ ปีที่ 3 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างในระดับการผัดวันประกันพรุ่งระหว่างระดับการศึกษา

2. นักศึกษามหาวิทยาลัยแทบจะไม่มีภาวะซึมเศร้า ร้อยละ 50.6 ในส่วนที่ยังพบระดับคะแนนภาวะซึมเศร้าอาจส่งผลกระทบต่อเรียนและชีวิตประจำวันอยู่บ้าง ทั้งนี้เนื่องจากแต่ละคนอาจมีการตอบสนองต่อปัจจัยที่ทำให้เกิดภาวะซึมเศร้าแตกต่างกัน ในคนที่ภาวะซึมเศร้าระดับรุนแรงอาจมีการตอบสนองและจัดการปัจจัยนั้นได้ไม่ดี กลุ่มคนเหล่านี้จึงควรได้รับการส่งต่อไปพบจิตแพทย์ ในส่วนภาวะวิตกกังวลพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยแทบไม่มีภาวะวิตกกังวลและมีระดับเล็กน้อยร้อยละ 26.3 สะท้อนให้เห็นว่ายังสามารถจัดการกับความกังวลและความกดดันในชีวิตประจำวันได้พอสมควร สำหรับกลุ่มคนที่มีความวิตกกังวลรุนแรงมาก เกิดจากการตั้งความคาดหวังต่อเป้าหมายที่สูง ทำให้มีความกังวลต่อผลลัพธ์มากกว่าคนกลุ่มที่มีความวิตกกังวลน้อยกว่า จำเป็นอย่างยิ่งในการดูแลสุขภาพจิตและการจัดการกับความเครียดหรือความกดดันที่เกิดจากการเรียน หรือปัจจัยทางสังคมอื่นๆ สำหรับความเครียดแทบไม่มี คิดเป็นร้อยละ 52.5 อาจกล่าวได้ว่าการที่นักศึกษามหาวิทยาลัยไม่มีความเครียดสะท้อนให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวและการจัดการกับความเครียดได้

3. นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิงมีการผัดวันประกันพรุ่งที่ไม่แตกต่างกัน การที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเพศชายและเพศหญิงมีการผัดวันประกันพรุ่งที่ไม่แตกต่างกัน อาจทำให้เห็นถึงความซับซ้อนของปัจจัยที่มีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่ง ซึ่งไม่สามารถจำกัดอยู่เพียงแค่เพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ อาจหมายความว่าอิทธิพลของปัจจัยอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อมการเรียน, ความเครียดจากการศึกษา, หรือทักษะการจัดการเวลา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gohain et al., (2020) ศึกษาการผัดวันประกันพรุ่งในนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยโดยศึกษาตามเพศ พบว่านักศึกษาเพศชายและเพศหญิงแสดงการผัดวันประกันพรุ่งในระดับที่ไม่แตกต่างกัน และงานวิจัยของ Bolbolian et al., (2021) ผลการศึกษาพบความสัมพันธ์ระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งทางการเรียนและเพศไม่พบว่ามีนัยสำคัญ

4. เกดเฉลี่ยสะสมมีความสัมพันธ์ทางลบในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อนักศึกษามีการผัดวันประกันพรุ่งมากขึ้น เกดเฉลี่ยสะสมมักจะลดลงตามไปด้วย แสดงให้เห็นถึงผลกระทบที่อาจเกิดจากพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ซึ่งการผัดวันประกันพรุ่งสามารถนำไปสู่การทำงานที่ล่าช้าและคุณภาพของผลงานที่ลดลง การผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษาทำให้การทำงานและการเตรียมตัวสำหรับการเรียนไม่เป็นไปตามแผน ส่งผลให้ผลการเรียนต่ำและไม่ได้ผลตามที่คาดหวังไว้ Bytamar et al., (2020) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Custer (2018) พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงสถิติที่มีนัยสำคัญระหว่างความวิตกกังวลในการสอบและการผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษา

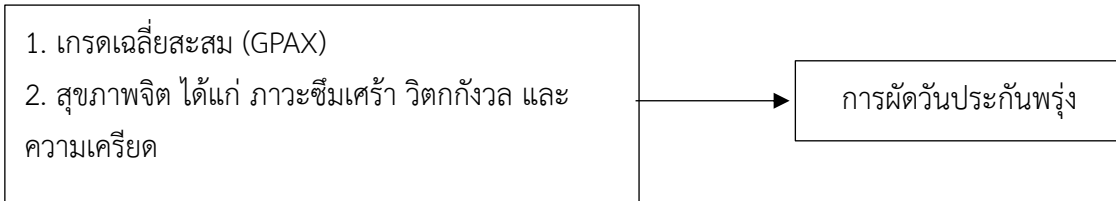
ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่รายงานว่าพวกเขาผัดวันประกันพรุ่งมากที่สุดในงานการอ่านรายสัปดาห์ ซึ่งนักศึกษาที่มีเกรดเฉลี่ยสูงกว่ามีการผัดวันประกันพรุ่งทางการศึกษาน้อยกว่า

5. นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะซึมเศร้ามีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจกล่าวได้ว่าภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อพฤติกรรมการผัดวันประกันพรุ่งของนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยนักศึกษาที่มีภาวะซึมเศร้าอาจรู้สึกเหนื่อยล้าทางจิตใจและร่างกาย (Emotional and Physical Fatigue) ขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ (Lack of Motivation) ส่งผลให้ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ลดลง ไม่มีสมาธิหรือพลังในการทำงานต่าง ๆ ได้เต็มที่ และขาดทักษะการจัดการเวลา (Time Management Skills) ทั้งหมดนี้ส่งผลให้มีแนวโน้มที่จะเลื่อนงานออกไปหรือหลีกเลี่ยงการทำงานที่เกี่ยวข้องกับการเรียนอย่างต่อเนื่อง (Emotional Avoidance) ใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Cjuno et al., (2023) ศึกษาการผัดวันประกันพรุ่งในการศึกษาอาการซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตายในนักศึกษามหาวิทยาลัย การศึกษาในช่วงการระบาดของ COVID-19 พบว่าผู้ที่มีคะแนนสูงในการผัดวันประกันพรุ่งและมีแนวโน้มที่จะรายงานคะแนนความคิดฆ่าตัวตายสูงกว่าผู้ที่มีคะแนนต่ำมีความสัมพันธ์เชิงบวกที่สำคัญระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งทั้งหมด

ส่วนนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับต่ำกับการผัดวันประกันพรุ่งอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แม้ว่าภาวะวิตกกังวลจะมีผลต่อการผัดวันประกันพรุ่ง แต่นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะวิตกกังวลไม่ได้มีแนวโน้มที่จะผัดวันประกันพรุ่งอย่างเด่นชัดเท่ากับกลุ่มที่มีภาวะซึมเศร้าหรือความเครียดในระดับสูงกว่า อาจเกิดจากลักษณะของภาวะวิตกกังวลที่กระตุ้นให้นักศึกษามหาวิทยาลัยบางคนรับมือกับงานโดยการเร่งทำงานเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกวิตกกังวล อย่างไรก็ตาม นักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีภาวะวิตกกังวลในระดับสูงยังคงมีความรู้สึกกังวลเกี่ยวกับผลลัพธ์ ซึ่งส่งผลให้เกิดการผัดวันประกันพรุ่ง โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง สอดคล้องกับทฤษฎีของ Freud เสนอว่าเมื่อบุคคลเผชิญกับสิ่งที่อันตรายที่ไม่สามารถจัดการได้ ความวิตกกังวลจะทำหน้าที่เป็นสัญญาณเตือนถึงภัยคุกคามต่ออีโก้ เมื่ออีโก้รู้ว่างานเป็นสิ่งที่ไม่ปลอดภัย จึงเกิดการใช้กลไกการป้องกันการตัว (defense mechanism) เช่น หลีกเลี่ยงการงาน เป็นต้น Ferrari Johnson and McCown (1995) as cited in Siaputra (2010) การศึกษาของ Svartdal et al., (2020) การผัดวันประกันพรุ่งมักเกิดจากการหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่พอใจที่เกิดจากงานที่ต้องทำ และเมื่อเวลาผ่านไปความเครียดจะเพิ่มขึ้นเนื่องจากงานนั้นยังไม่ได้ทำ ส่งผลให้เกิดภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Jiang (2024) พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการผัดวันประกันพรุ่งทางการเรียนและความวิตกกังวลในห้องเรียนภาษาอังกฤษของนักศึกษามหาวิทยาลัยผ่านการมีส่วนร่วมในการเรียน

สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยที่มีความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกในระดับปานกลางกับการผัดวันประกันพรุ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การที่นักศึกษารู้สึกกดดัน เครียดจากการเรียนหรือชีวิตประจำวันส่งผลให้มีการผัดวันประกันพรุ่งมากขึ้น การศึกษาหลายชิ้นพบว่าเมื่อนักศึกษามีระดับความเครียดสูง มักจะเลื่อนการทำงานออกไปเพื่อหลีกเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายใจที่เกิดขึ้น (Emotional Avoidance) จากการเผชิญหน้ากับงานที่ต้องทำ แต่การผัดวันประกันพรุ่งนั้นกลับทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นเนื่องจากปริมาณงานที่มากในเวลาจำกัด (Task Accumulation) ความกดดันจากเวลา (Time Pressure) และความวิตกกังวลที่สะสม ส่งผลให้เกิดผลกระทบทั้งทางจิตใจและพฤติกรรม ซึ่งควรมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการสร้างกลยุทธ์การจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Ragusa et al., (2023) พบว่าการผัดวันประกันพรุ่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเครียดทางการศึกษาและความวิตกกังวล (academic stress and anxiety)

สรุปองค์ความรู้



การเรียนรู้ในมหาวิทยาลัยจึงเป็นกระบวนการที่นักศึกษาต้องปรับตัวและวางแผนการศึกษาให้เหมาะสมจึงจะสามารถเรียนอย่างมีความสุขและสำเร็จการศึกษาได้ แต่อุปสรรคทางการศึกษาที่นักศึกษาต้องเผชิญระหว่างศึกษานั้นมีหลายประการ ซึ่งอาจแบ่งออกเป็นปัจจัยภายนอก เช่น การจัดการหลักสูตรคณาจารย์ การสอน การประเมินผล และปัจจัยภายในตัวนักศึกษาเอง เช่น การขาดแรงจูงใจ การไม่มีเป้าหมาย มีภาวะความเครียด วิตกกังวล และซึมเศร้า สิ่งนี้ล้วนส่งผลต่อการผัดวันประกันพรุ่งและมีการบริหารเวลาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งการให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของนักศึกษาและการจัดการการผัดวันประกันพรุ่งควรเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการพัฒนาการเรียนรู้ เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างความสำเร็จทางการศึกษาและคุณภาพชีวิตต่อไปได้ในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. การสนับสนุนด้านสุขภาพจิตในมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยควรจัดหาโปรแกรมและบริการที่ช่วยให้นักศึกษามหาวิทยาลัยในการจัดการกับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล และความเครียด ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการผัดวันประกันพรุ่ง การจัดการปัญหาสุขภาพจิตผ่านกิจกรรม เช่น การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การทำกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด หรือการฝึกการจัดการเวลา จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมผัดวันประกันพรุ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การพัฒนากลยุทธ์การเรียนรู้ที่เน้นการจัดการเวลา เนื่องจากสุขภาพจิตและผลการเรียนมีผลกระทบต่อผัดวันประกันพรุ่ง การส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เทคนิคการจัดการเวลาที่ดีและฝึกทักษะในการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว จะสามารถช่วยให้พวกเขาสามารถจัดการงานที่ต้องทำได้ดีขึ้น นอกจากนี้ การส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักการแยกแยะระหว่างความสำคัญของงานต่าง ๆ ยังช่วยลดความเครียดที่นำไปสู่การผัดวันประกันพรุ่ง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายมากขึ้น เช่น นักศึกษามหาวิทยาลัยจากหลายสาขาวิชา หลายสถาบันการศึกษา หรือจากประเทศต่าง ๆ เพื่อให้ผลการวิจัยมีความครอบคลุมและสะท้อนถึงความแตกต่างของบริบททางวัฒนธรรม และปัจจัยด้านสังคมที่อาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและการผัดวันประกันพรุ่ง

2. ควรเพิ่มการศึกษาเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพจิตและการผัดวันประกันพรุ่ง เช่น ความสำเร็จในการบรรลุเป้าหมาย ทักษะการจัดการเวลาหรือการควบคุมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เห็นภาพรวมของปัจจัยที่เกี่ยวข้องได้อย่างครบถ้วน

References

- Bolbolian, M., Asgari, S., Sefidi, F., & Zadeh, A. S. (2021). The relationship between test anxiety and academic procrastination among dental students. *Journal of Education and Health Promotion, 10*, 67.
- Bytamar, J. M., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology, 11*, 524588.
- Chuthong, R., Wiwatthanaworaset, P., Buatong, N., Nuthong, Y., Yusuk, C., Rungruang, N., Mad-Awa, N., Saelim, P., Chaitaveesap, P., Chicharoen, P., Jantsuwun, R., & Srayuthpitak, O. (2019). Mental health status and the role of families in undergraduate students at a university in southern Thailand. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand, 64*(4), 337–350.
- Cjuno, J., Palomino-Ccasa, J., Silva-Fernandez, R. G., Soncco-Aquino, M., Lumba-Bautista, O., & Hernández, R. M. (2023). Academic procrastination, depressive symptoms and suicidal ideation in university students: A look during the pandemic. *Iranian Journal of Psychiatry, 18*(1). 11-17.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Academic Press.
- Custer, N. (2018). Test anxiety and academic procrastination among prelicensure nursing students. *Nurse Educator, 39*(3), 162-163.
- Desai, M., Pandit, U., Nerurkar, A., Verma, C., & Gandhi, S. (2021). Test anxiety and procrastination in physiotherapy students. *Journal of Education and Health Promotion, 10*, 132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Gohain, R. R., & Gogoi, S. (2020). Academic procrastination among university students: A gender-based study. *Asian Journal of Home Science, 15*(2), 399-403.
- Hayat, A. A., Kojuri, J., & Mitra Amini, M. D. (2020). Academic procrastination of medical students: The role of Internet addiction. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism, 8*(2), 83-89.
- Jiang F. (2024). The relationship of academic procrastination on non-English majors' English classroom anxiety: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 15*, 1391779.
- Mushtaque, I., Awais-E-Yazdan, M., & Waqas, H. (2022). Technostress and medical students' intention to use online learning during the COVID-19 pandemic in Pakistan: The moderating effect of computer self-efficacy. *Cogent. Education, 9*(1).

- Oei, T. P., Sawang, S., Goh, Y. W., & Mukhtar, F. (2013). Using the Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) across cultures. *International Journal of Psychology, 48*(6), 1018-1029.
- Office of Registration and Student Statistics, Prince of Songkla University, Pattani Campus. (2024). *Online registration and student statistics report for the year 2024*.
- Punyawong, V., Santithadakul, R., & Phavasuthipaisit, C. (2020). Prevalence of depression and suicide risk in Thai adolescents: A survey in 13 health regions. *Journal of Mental Thailand, 28*(2).
- Phuprasom, N. (2021). *The situation of student health in Thailand 2021*. School-Age Children's Health Group, Health Promotion Division, Department of Health.
- Ragusa, A., González-Bernal, J., Trigueros, R., Caggiano, V., Navarro, N., Minguez-Minguez, L., A., Obregón, A. I., & Fernandez-Ortega, C. (2023). Effects of academic self-regulation on procrastination, academic stress and anxiety, resilience and academic performance in a sample of Spanish secondary school students. *Frontiers in Psychology, 14*, 1073529.
- Sanitluea, N., Satphet, W., & Napha-arak, Y. (2019). Sample size calculation using G*Power program. *Academic Journal Suvarnabhumi Institute of Technology, 41*(1), 497–507 (in Thai).
- Saplavska, J., & Jerkunkova, A. (2018). Academic procrastination and anxiety among students. In Proceedings of the 17th International Scientific Conference Engineering for Rural Development (pp. 1192–1197). Latvia University of Life Sciences and Technologies.
- Siaputra, I. B. (2010). Temporal Motion Theory: Best Theory (yet) to Explain Procrastination.
- Sonthung, M. (2019). *The effects of group counseling based on the cognitive-behavioral approach on academic procrastination in undergraduate students* (Master's thesis). Department of Counseling Psychology, Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University.
- Svartdal, F., & Lokke, J. A. (2022). The ABC of academic procrastination: Functional analysis of a detrimental habit. *Frontiers in Psychology, 13*.
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*, 540910.
- Taveerat, P. (1997). *Methods of research in behavioral and social sciences* (7th ed.). Bangkok: Educational Testing and Psychological Service, Srinakharinwirot University.
- UNICEF, & Department of Mental Health. (2021). *Covid-19 pandemic continues to drive poor mental health among children and young people*.
<https://www.unicef.org/thailand/press-releases/covid-19-pandemic-continues-drive-poor-mental-health-among-children-and-young-people>